

## CONSIGLI E COMPORAMENTI DA SEGUIRE

**Si raccomanda** a tutte le **persone anziane** o affette da patologie croniche ed immunodepressive di

- **evitare di uscire di casa**, se non per stretta necessità;
- **evitare luoghi affollati**, nei quali non sia possibile
- **mantenere la distanza di sicurezza interpersonale di almeno un metro.**

Si invita ad osservare le seguenti

### misure igienico-sanitarie

- lavarsi spesso le mani.**
- evitare il contatto ravvicinato con persone** che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- evitare abbracci e strette di mano;**
- mantenimento, nei contatti sociali, di una **distanza interpersonale di almeno un metro;**
- igiene respiratoria (**starnutire e/o tossire in un fazzoletto** evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;**
- coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;**
- non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;**
- pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.



Protezione Civile Tortona



# CONSIGLI & SERVIZI

PER LA PREVENZIONE  
E LA GESTIONE DI  
**COVID-19** CORONAVIRUS

**Art. 2 del D.P.C.M. 04/03/2020**

# Cosa FARE

In caso di febbre alta – tosse –  
raffreddore –difficoltà respiratorie  
contatta **TELEFONICAMENTE**  
il tuo medico di famiglia

In caso di sintomi o dubbi, rimani in  
casa, **non recarti al pronto soccorso**  
**o presso gli studi medici, CHIAMA**  
**AL TELEFONO** il tuo medico di  
famiglia o la guardia medica.  
Oppure chiama il  
**numero verde regionale**  
**800192020**

In caso di necessità sanitarie urgenti  
tra le ore 20 e le ore 8 del mattino  
e nei giorni di sabato e domenica  
contatta **TELEFONICAMENTE**  
**la Guardia Medica**  
**al nr. 0131 865956**

Per interventi di Pronto Soccorso  
Contatta il nr. **112**

Per informazioni di carattere  
non sanitario, chiama  
**nr. verde regionale 800333444**